



|               |  |
|---------------|--|
| Stufe         | 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule   |
| Dimension     | Sachkompetenz  |
| Teildimension | Ausdauer   |
| Kompetenz     | Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können   |
| Niveau B      | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit. |



## 12-Minutenlauf

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Der/die Lernende läuft innerhalb von 12 Min. möglichst weit.   |  |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ in ihrer Alterskategorie.<br>Der Lauf muss ohne Pause (d.h. ohne zu gehen resp. marschieren) absolviert werden.   |  |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ohne Pause gelaufen.</li> <li>• Die bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung.</li> </ul>                                       |  |
| <b>Anweisung für die Lernenden</b>              | «Laufen Sie in 12 Min. ohne Pause so weit wie möglich. Versuchen Sie Ihr Tempo zu finden, damit Sie keine Pausen einlegen müssen.»   |  |
| <b>Aufbau</b>                                   | Idealerweise auf einer Leichtathletik-Rundbahn, alle 50m eine Markierung.  |  |
| <b>Material</b>                                 | Stoppuhr, 8 Hütchen  |  |
| <b>Quelle</b>                                   | Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht</i> (51) 5, S.139-147.<br>Jonath, Krempel. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag. |  |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | Zeit   | 12 Min. pro Gruppe, für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen   |
|   | Organisation   | Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht.<br>Im Idealfall kann man auf eine Leichtathletik-Rundbahn zurückgreifen, sonst muss eine Rundstrecke abgemessen werden (mit 50m-Abschnitten) |
|   | Testpersonen   | Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Lauf   |
|   | Probleme   | 12-Minutenlauf ist begrifflich bei den Lernenden negativ besetzt.<br>Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerleistungsfähigkeit ist notwendig, damit der Lauf von den Lernenden nicht negativ erlebt wird.   |

Anhang 1: Bewertungsskala zu 12-Minutenlauf

| <b>Jungen</b>  | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| ausgezeichnet  | 3000 m       | 3050 m       | 3100 m       | 3150 m            |
| sehr gut       | 2800 m       | 2850 m       | 2900 m       | 2950 m            |
| gut            | 2400 m       | 2450 m       | 2500 m       | 2550 m            |
| befriedigend   | 2000 m       | 2050 m       | 2100 m       | 2150 m            |
| ausreichend    | 1700 m       | 1750 m       | 1800 m       | 1850 m            |
| mangelhaft     | 1400 m       | 1450 m       | 1500 m       | 1550 m            |
| <b>Mädchen</b> | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
| ausgezeichnet  | 2700 m       | 2750 m       | 2800 m       | 2850 m            |
| sehr gut       | 2500 m       | 2550 m       | 2600 m       | 2650 m            |
| gut            | 2100 m       | 2150 m       | 2200 m       | 2250 m            |
| befriedigend   | 1700 m       | 1750 m       | 1800 m       | 1850 m            |
| ausreichend    | 1400 m       | 1450 m       | 1500 m       | 1550 m            |
| mangelhaft     | 1100 m       | 1150 m       | 1200 m       | 1250 m            |

nach Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* (51) 5, S. 139-147.